నిసర్గదత్తమహారాజ్ బోధామృతం "ఎరుక"

1. అన్వేషణతో కూడిన పూర్తి అవగాహనతో శుద్ధ చేతనతో జీవితం జీవించడం, ఇదే నిసర్గ యోగము.

2. సత్య స్వరూపం అన్నిటికంటే సులభమైనది. ఎందుకంటే అది తమ స్వరూపమే అయి ఉన్నది. స్వరూపం కంటే అన్యంగా మరే ఇతర ఆలోచన చేయకుండా ఉండటం, మరే ఇతర కోరిక లేకుండా ఉండటం చాలు.

3. ఒకసారి మీకు సత్య స్వరూపం యొక్క ఎరుక కలిగిందంటే అప్పుడిక దానిలో మీరు స్థిరంగా ఉండడం ఇష్టపడతారు.

4. ఎవరికైతే తన స్వరూప దర్శనం జరిగిందో, "స్వస్వరూప జ్ఞానమే పరమాప్తమైనది, అదే పరమాత్మ పరబ్రహ్మ పరమేశ్వరుడు" అని నమ్మకం కలిగిందో, అతను ఆ దేవదేవుడిని గుర్తించాడు.

5. మీరు ఉన్నారు, మీరు ఉండి యున్నారు, మరియు మీరు ఉండబోతారు ఈ అవగాహన సత్య స్వరూపము అనగా నిత్య స్వరూపానికి చెందినది. అది ఎప్పటికీ నష్టమయ్యేది కాదు.

6. "నేను ఉన్నాను" అనే భావన యొక్క లోతుకు వెళ్ళు, అప్పుడు శరీరం, హృదయం, మనస్సు, ఇంకా ఎన్నో అవన్నీ మీరే అని అర్థమవుతుంది. మీరు మిమ్మల్ని తెలుసుకుంటే మీకు అంతా తెలిసిపోతుంది.

7. "నేను ఉన్నాను" అనే భావన మీద, "తన అస్తిత్వం" యొక్క భావన మీద మనస్సును కేంద్రీకరణ చేయడం ద్వారా "నేను ఫలానా వ్యక్తిని" అనేది లయమైపోతుంది. ఇంక "నేను కేవలం సాక్షిని" అనేది మాత్రమే మిగిలి ఉంటుంది. అది కూడా "నేనే అంతా" అనే భావనలో విలీనమై అంతా ఒకటై పోతుంది.

8. "నేను" అంటే స్వయం యొక్క సమగ్రమైన అస్తిత్వము, చేతన యొక్క సముద్రము, సంపూర్ణమైన సత్తు చిత్తు యొక్క సమగ్ర విశ్వం. నా దృష్టిలో ఇష్టపడటం వంటిది ఏమీ లేదు. ఎందుకంటే నేను ఎప్పటికీ పరిపూర్ణమై ఉన్నాను.

9. "నేను ఉన్నాను" అనే ఈ అనుభవం మనో నిర్మిత ప్రపంచం లోనిది, కానీ ఈ ప్రపంచానికి అతీతంగా వెళ్లే ద్వారం తెరవడానికి అదే తాళంచెవి.

10. మీరు సృష్టిలో లేరు. సృష్టి అంతా మీలోనే ఉన్నదని, ఒక్కసారి మీరు సందేహం లేకుండా తెలుసుకుంటే ఇక మీరు సృష్టికి అతీతంగా వుంటారు. అంటే మీ శరీరం సృష్టిలో మరియు సృష్టిదిగా ఉంటుంది. కానీ మీరు దానిలో చిక్కుకోరు.

11. "నేను ఉన్నాను" ఇది నిరంతరము ఎల్లప్పుడూ రాజాగా ఉంటుంది. అది అవడానికి మీరు గుర్తు చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు.

12. "నేను ఉన్నాను" ఈ బోధ మీ ఆత్మది, దీని నుండి మీరు వేరుకాలేరు, కానీ నేను యువకుడిని, ధనవంతుడిని, మొదలైనవాటిని మీరు దానిలో కొంచెం జోడించగలరు. ఈ విధమైన తాదాత్మ్యం తో నిండిన భ్రమ ఉండటం బంధానికి కారణం అవుతున్నది.

13. "నేను ఉన్నాను" కేవలం ఈచేతన స్మరణను ఉంచండి. మీ మనస్సు మరియు భావన ఒకటే అయ్యేంతవరకూ దానిలోకి చేరిపోండి.

14. "నేను ఉన్నాను" ఈ చేతనను మనసులో దృఢంగా కేంద్రీకరించండి. మీకు అన్ని విధాలైన అనుభవాలు వస్తాయి. కానీ ఈ అనుభవంతో పాటు అన్ని అనుభవాలు క్షణికమని నిశ్చలంగా ఉండండి, మరియు కేవలం "నేను ఉన్నాను"తో తగులుకొని ఉండండి.

15. "నేను ఎవరు" ఈ ప్రశ్నకు అన్యంగా ఉన్న అన్ని ప్రశ్నలను వదిలేయండి. చివరలో "మీరు ఉన్నారు" ఈస్థితిపై మీకు విశ్వాసము వచ్చేస్తుంది. "నేను ఉన్నాను" ఇది నిశ్చితమైనది, "నేను ఫలానా" ఇది నిశ్చితము కాదు. వాస్తవంగా మీరు ఏమిటి, ఇది కనుగొనుటకు ప్రయత్నించండి.

16. మీకిప్పుడు దేని మీద ప్రేమ ఉంది? "నేను ఉన్నాను"అనే చేతన మీదనా. మీ హృదయాన్ని మనస్సును దానికి సమర్పించండి. ఇతరమైన ఏమాట గురించి విచారణ చేయవద్దు. ఇది ప్రయత్నం లేకుండా సహజమవ్వటమే సర్వోచ్చస్థితి. దానిలో ప్రేమయే ప్రియుడు మరియు ప్రియురాలు.

17. పూర్తి ధ్యాసతో అనాసక్తులవ్వండి, "నేనున్నాను" పై మాత్రమే ధ్యాస ఉంచండి. దాని నుంచి అంతా వచ్చేస్తుంది.

18. ఎలాగైతే ఏదైనా తక్కువఅవటంచేత వచ్చేరోగము ఆతక్కువను పూరించగానే నయమైపోతుందో అదేవిధంగా జీవితాన్ని జీవించే రోగము, వివేకము-వైరాగ్యము నిండుగాఉంటే చక్కబడిపోతుంది.

19. "నేను ఉన్నాను" ఈ ఒక్కమాటతోనే మీకు ఖచ్చితమైనవిశ్వాసం కలుగుతుంది. దీనిలో స్థిరపడిపో, ఇక మిగిలినదంతా వదిలెయ్. ఇదే యోగమార్గము.

20. మనసును "నేను ఉన్నాను" అనే భావన మీద స్థిరంగా ఉంచడం చేత, అది అనేక వృత్తుల వెనుక పరిగెత్తడం వదిలేసి సహజంగా నివృత్తి అయిపోతుంది.

21. ఒకవేళ మీకు శాంతి కావాలంటే దానికోసం మీకు ఎల్లప్పుడూ నిపుణత, తత్పరత ఉండాలి. స్వరూపంలో ఎడతెగని అనుసంధానం ఉండాలి. కేవలం సోమరిగా కూర్చోవడం వలన శాంతి లభించదు.